PARTEA A DOUA

NEVOINȚA PENTRU RUGĂCIUNE

„Când cineva va simți marile binecuvântări ale lui Dumnezeu, se întărește, inima i se încălzește și ajunge la rugăciunea neîncetată”.

CAPITOLUL 1

Greutățile în rugăciune

Acedia îl netrebnicește pe om

– Gheronda, ce diferență există între acedie și trândăvie?

– Acedia este lenevia duhovnicească, în timp ce trândăvia se raportează și la suflet și la trup. Bine este însă să nu fie nici una. De acedie și de trândăvie se molipesc uneori și sufletele care au multe condiții pentru viața duhovnicească, care au sensibilitate, mărinimie.

Diavolul nu prea are ce să-i facă unui om indiferent. Însă un om sensibil, dacă se va mâhni, este cuprins apoi de acedie. Trebuie să afle ce l-a mâhnit și să înfrunte situația duhovnicește, pentru a-și regăsi curajul și a-i porni motorul din nou. Să ia aminte să nu lase răni nevindecate, pentru că după aceea se va încovoia din pricina lor. Istovirea duhovnicească, care în continuare aduce cu sine și pe cea trupească, îl netrebnicește. Te duci la medic și acesta nu-ți găsește nimic, pentru că vătămarea a pricinuit-o ispititorul.

Pe câte suflete care au mărinimie și sensibilitate le văd netrebnicite!

– Gheronda, mă simt istovită și nu-mi pot face deloc îndatoririle duhovnicești. Oare aceasta să mi se tragă din oboseală sau din trândăvie?

– Nu spune: *„Pentru păcatele mele cele multe mi se îmbolnăvește trupul, slăbește și sufletul meu"*[1]*?* Nu este oboseală trupească, ci istovire sufletească. Iar aceasta este mai rea decât oboseala trupească. Istovirea sufletească îl „scoate din uz" pe om, care devine ca o mașină ale cărei piese sunt bune, însă are motorul dezmembrat.

– Gheronda, văd că, deși la început iubeam cele duhovnicești, acum nu mai pot face nimic.

– De ce nu poți face nimic? Nu ai putere? Eu văd că ai. Nu-ți aduci aminte cum mai demult, când se zidea mănăstirea și lucrai toată ziua la construcții, câte nevoințe duhovnicești făceai?

– Gheronda, nu cumva este de vină faptul că sunt prinsă cu tot felul de treburi?

– Mai degrabă este de vină faptul că ai slăbit nevoința. Caută să te călești, să iubești asceza. Eu, cu jumătate de plămân, știi câte metanii fac? Nu pot să-ți spun. Numai atâta îți spun: că atunci când fac rugăciunile cu șiragul de metanii și cu închinăciuni, când îmi obosește o mână, fac cruce cu cealaltă. Toate acestea ți le spun din dragoste. Alții nu au condițiile pe care le ai tu și știi cum se nevoiesc, cum se luptă? Tu ești bună de comando. Cum de te-ai delăsat în așa hal? Eu mă voi ruga pentru tine, dar, ca să te ajuți, trebuie ca și

---

[1] Al doilea tropar de la Mărimurile Paraclisului Mare și Mic al Preasfintei Născătoare de Dumnezeu.

tu să faci ceva. Ai înțeles? În cele duhovnicești trebuie să te dăruiești cu totul pe sineți și atunci vei aduce rod și în ascultarea ta.

– Gheronda, uneori, când sunt în chilie mă cuprinde acedia.

– În chilie nu te rogi, nu citești? Pe cât poți, să nu lași să treacă timpul fără să faci ceva. Nu te poți ruga? Atunci citește ceva care să te ajute în acel timp. Altfel diavolul poate exploata starea ta apăsătoare și te poate istovi cu desăvârșire.

Să nu tăiem frânghia

– Gheronda, după ce toată ziua stați de vorbă cu atâta lume, seara sunteți istovit, însă dimineața pe chipul Sfinției Voastre nu se mai vede nici o urmă de oboseală, ci sunteți luminos. Cum se explică asta?

– Ei, eu nu tai frânghia[2].

– Gheronda, uneori, când din pricina ascultării nu merg la Pavecerniță și sunt foarte obosită, îmi spun: „Să mă întind puțin și voi rosti Rugăciunea lui Iisus", dar în cele din urmă mă ia somnul și nu fac nimic.

– Nu așa, binecuvântato! Chiar și atunci când ești foarte obosită, să nu te întinzi pe pat fără să faci rugăciune. Să spui un *„Sfinte Dumnezeule"* și Psalmul 50, să săruți icoana lui Hristos și a Maicii Domnului, să faci semnul crucii pe perna ta și apoi să te culci. Să pui ceasul să sune cu o oră înainte de a începe slujba, ca să te scoli și să-ți faci canonul. Este trebuință de silire,

[2] Starețul se referă la comunicarea cu Dumnezeu, la rugăciune.

dar s-o simți ca o necesitate, să te silești cu toată inima ta. *„Pe dătătorul de bună voie îl iubește Dumnezeu”*[3].

– Și atunci când nu am deloc râvnă?

– Să te silești pe tine însăți să faci ceva duhovnicesc. Să te îngrijești ca în fiecare zi să faci puțin studiu și puțină rugăciune. Studiul, rugăciunea, psalmodia sunt vitamine care îi trebuiesc sufletului în fiecare zi.

Să nu lăsăm să treacă ziua fără să facem rugăciune. Îmi aduc aminte că în război, atunci când treceau mai multe zile fără să atacăm, trăgeam în aer câteva focuri de armă. Dacă nu făceam așa, dușmanii ar fi zis: „aceia dorm” și ne-ar fi luat prin surprindere. La fel să facem și în nevoința duhovnicească. Dacă vreodată ne simțim istoviți și nu ne mai putem îndeplini toate îndatoririle noastre duhovnicești, să nu tăiem frânghia, adică comunicarea cu Dumnezeu, ci să facem măcar câteva metanii, câteva șiraguri de rugăciuni. Adică să tragem vreo două rafale, ca să nu ne robească tangalachi. Iar după ce ne vom reveni, să începem iarăși nevoința noastră după rânduială.

Atunci când cineva își lasă cele duhovnicești, dacă nu face măcar câteva metanii, vreun șirag de rugăciuni, se sălbăticește. Treburi poate face, rugăciune însă nu. Văd monahi care fac tot felul de treburi fără oprire și lasă studiul și rugăciunea. „Hai s-o fac și pe asta, hai s-o fac și pe cealaltă” și renunță la rugăciune, iar în cele din urmă se sălbăticesc, devin ca mirenii. Am văzut argați care o zi întreagă, de dimineața până seara, puteau să stea în soare și să cioplească sau să taie lemne, însă întreită plată să le fi dat și nu puteau să

[3] *II Corinteni* 9, 7.

stea stea în biserică o jumătate de ceas, ci ieșeau afară și fumau. Am observat lucrul acesta.

Când omul nu se roagă, se depărtează de Dumnezeu și devine ca boul: muncește, mănâncă și doarme. Și cu cât se depărtează de Dumnezeu, cu atât mai anevoioase devin lucrurile. I se răcește inima, după care nu se mai poate ruga deloc. Iar ca să-și revină, trebuie să i se înmoaie inima, să înceapă pocăința, să se cutremure.

Să ai dispoziție să începi

– Gheronda, de ce am nepăsare?

– Ne-păsare? Pentru că îți lipsește păsarea. Se vede că nu te-ai îndulcit de cele duhovnicești.

– Gheronda, după o perioadă de nepăsare, mă ajută să încep treptat nevoința? Adică într-o zi să fac un șirag de boabe de rugăciuni, a doua zi două etc.?

– Ca să pui început bun, trebuie să ai dispoziție să începi și să te silești puțin pe tine însăți. Chiar de-ar fi cineva frânt de oboseală, dacă se va sili puțin pe sine, oboseala va trece și se va simți bine. Această mică străduanie pe care o face are mare importanță, pentru că Dumnezeu nu așteaptă decât dispoziția noastră pentru ca El să poată interveni. Și aceasta este ceea ce ne va mântui, dumnezeiasca intervenție.

– Gheronda, chiar și atunci când am timp, tot nu am poftă să fac cele duhovnicești.

– Ei, se întâmplă câteodată să avem această lipsă de dispoziție, însă este trebuință de puțină silire. Când cineva este indispus, de obicei nu are poftă de mâncare, dar se forțează și mănâncă. Are sau nu are poftă,

mănâncă ceva ușor la început, pentru că altceva nu-i primește stomacul, și încet-încet îi vine pofta. Cum să se pună pe picioare dacă nu va mânca? Așa și tu, nu trebuie să te lași pe tine însăți pradă trândăviei, pentru că te vei distruge. Să începi cu hrană duhovnicească ușoară, ca să-ți revii treptat. Să te străduiești puțin câte puțin ca să începi.

– Cu adevărat, Gheronda, îmi este foarte greu să-mi încep îndatoririle duhovnicești.

– Da, pentru că uleiurile tale sunt înghețate. Să faci puține metanii, puțin studiu, puțin *„Doamne Iisuse"* ca să ți se încălzească inima. Să spui: „Voi face numai cinci metanii". Dacă-ți va porni motorul, după aceea nu-l vei mai putea opri, ci va trebui să-l frânezi.

Să-i dăm sufletului hrana pe care o dorește

– Gheronda, atunci când nu am poftă de cele duhovnicești, cum să pun început?

– Să faci un lucru duhovnicesc care te mulțumește și astfel îți va veni pofta și pentru celelalte. Să întinzi masa duhovnicească și vei afla ce alege pofta ta. Vrei să citești puțin? Vrei să faci un șirag de *„Doamne Iisuse"*? Vrei să faci un Paraclis? Vrei să citești la Psaltire sau să faci câteva metanii? Dacă nu ai poftă de nimic, ei, atunci îți trebuie bătaie.

– Gheronda, pot să încep de la lucru de mână?

– Poți, dar în același timp să rostești și *„Doamne Iisuse"*.

– Dar nu cumva, făcând ceea ce mă mulțumește, fac voia mea?

– Ascultă, în cele duhovnicești trebuie să-i dăm sufletului hrana pe care o dorește și o cere el singur. Așa se îndulcește, se hrănește și este îndemnat să facă mai multe nevoințe duhovnicești. Vezi, atunci când ne îmbolnăvim și organismul cere ceva, îi dăm ceea ce cere, ca să ne facem bine. Când eram mic m-am îmbolnăvit de anemie și ceream să mănânc lămâie. Părinții mei, neștiind dacă am voie să mănânc lămâie, nu mi-au dat, ci așteptau să vină medicul. În cele din urmă, când a venit medicul, mi-a recomandat să mănânc lămâie, pentru că organismul meu avea nevoie de vitaminele pe care le conține lămâia.

– Gheronda, în această perioadă, pentru a înfrunta nepăsarea, m-am străduit să respect un program.

– E bun programul, însă mai întâi trebuie să intre în lucrare inima și apoi programul.

– Gheronda, n-ar fi bine să-mi rânduiți Sfinția Voastră un program?

– Programul pe care ți-l rânduiesc este să faci lucrul duhovnicesc care te mulțumește. Să nu te stresezi, ci să cercetezi de ce fel de hrană duhovnicească are nevoie sufletul tău și pe aceasta să i-o dai. Când simți nevoia să cânți, să cânți; când te atrage studiul, să citești; când te atrage Rugăciunea lui Iisus, să rostești Rugăciunea. Să faci orice alt lucru duhovnicesc dorești, numai să nu te constrângi pe tine însăți. Cred că ai înțeles. Să procedezi în felul acesta acum, la început, până ce ți se va îndulci sufletul, după care vei intra într-o rânduială duhovnicească care te va trage de la sine. Nu te neliniști, căci, cu Harul lui Dumnezeu, va porni motorul tău și vei alerga.

– Gheronda, cum vă mai puteți ruga când sunteți atât de obosit?

– Pe mine rugăciunea mă odihnește. Și am văzut că numai rugăciunea îl odihnește cu adevărat pe om. Când ea se face din inimă, alungă și oboseala și somnul și foamea, pentru că sufletul se încălzește, după care nu mai vrei nici să dormi, nici să mănânci. Trăiești într-o stare mai presus de fire și te hrănești în chip diferit; te hrănesc cele duhovnicești.

– Gheronda, nu am dragoste de rugăciune.

– Încă nu ți s-a încălzit inima și rugăciunea nu se face dintr-o nevoie lăuntrică. Le faci pe toate sec, milităreste. Cum îți începi rugăciunea?

– Încep, Gheronda, cu gândul că trebuie să mă rog pentru mine și pentru toți.

– Ah, ce ciudată mai ești! La tine totul e cu „trebuie". „Trebuie să mă rog, trebuie să fac cele duhovnicești, trebuie, trebuie...", și te zorești. Este bine că există înlăuntrul tău această putere, dar să începi cu un gând smerit, cu o durere. Să te străduiești să te doară inima și atunci nu te vei zori, ci vei simți bucurie, va exista înlăuntrul tău veselie.

– Gheronda, simt în sufletul meu o constrângere. Nu există înlăuntru meu întraripare duhovnicească.

– Te bucuri când te rogi? Mi se pare că te zorești puțin. Pornești cu mărinimie să faci ceva, dar, fără să-ți dai seama, intră și puțin egoism. „Să fac atâtea metanii, spui, să fac atâtea șiraguri de *Doamne Iisuse*, să măresc numărul de metanii, să măresc numărul de rugăciuni". Și toate acestea nu le faci pentru dragostea lui Dumnezeu sau pentru cineva care are nevoie,

ci doar așa, ca să faci multe, să te sfințești. Adică nu spui cu smerenie: „De vreme ce Dumnezeu a spus: *«Fiți sfinți»*[4], voi face și eu ce pot", ci mergi cu o logică seacă: „Trebuie să mă sfințesc".

– Gheronda, cum să mă forțez să mă rog?

– De ce să te forțezi să te rogi și să nu te rogi din mărinimie?

– Și cum să fac asta, Gheronda?

– Dacă te vei gândi la binefacerile lui Dumnezeu, te vei gândi și la Dumnezeu, la Binefăcătorul tău, și vei conștientiza nerecunoștința și păcătoșenia ta, după care vei cere mila Lui. Când simte cineva marile binecuvântări ale lui Dumnezeu, se întărește, i se încălzește inima și ajunge și la rugăciunea neîncetată.

Răspândirea în rugăciune

– Gheronda, când îmi fac rugăciunea la chilie, stau tare neliniștită ca nu cumva vreo soră să deschidă ușa și astfel să-mi pricinuiască răspândire.

– Eu, dacă sunt în stare de rugăciune și deschide cineva ușa, prefer să mă lovească cu securea în cap, decât să mă vadă în acea clipă când mă rog. Este ca și cum ai zbura și vine unul și-ți taie aripile. Voi nu ați trăit încă stări duhovnicești în vremea rugăciunii ca să înțelegeți cât îl costă pe cineva să-l deranjați în timp ce se roagă. Nu ați simțit această părtășie cu Dumnezeu, când omul se ridică oarecum de pe pământ. Dacă ați fi avut astfel de experiențe, i-ați fi

[4] *I Petru* 1, 16. Vezi și Levitic 20, 7 și 20, 26.

respectat pe ceilalți când se roagă. Dacă ar fi existat această sensibilitate duhovnicească, ați fi cugetat: „Cum să-l întrerup pe celălalt în vreme ce se roagă?". Ați fi înțeles ce mare pagubă îi pricinuiți și ați fi luat aminte. Nu spun să luați aminte cu stres și cu silire, ci cu respect față de cel care comunică cu Dumnezeu. Dar dacă nu există această sensibilitate duhovnicească, să existe cel puțin sensibilitatea lumească, în sensul ei cel bun. Să vă obișnuiți să bateți la ușă și să spuneți cu voce tare: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!"*, ca celălalt să poată sta liniștit și nu să fie mereu cu frică că se deschide ușa. Altceva este să mă aflu în stare de veghere duhovnicească și altceva e să stau mereu neliniștit ca nu cumva cineva să-mi deschidă ușa. Asta obosește, te zdrobește.

– Gheronda, se poate ca vreo soră să facă aceasta din simplitate?

– Nu este simplitate ca o soră să bată în ușa alteia și, fără să audă *„Amin"*, să deschidă și să intre înăuntru. Mă mir că faceți una ca aceasta! Se poate ca cealaltă soră să plângă în rugăciune și să nu vrea să fie văzută. Eu, când merg la vreo chilie vecină și aud că citesc slujba Vecerniei, stau și un ceas afară în frig și spun *„Doamne Iisuse"*, ca să nu-i întrerup și să taie din slujbă. Cum să deschid ușa când îi aud psalmodiind? Cum să intru? Dacă intru, este ca și cum aș avea dreptul s-o fac. Se poate ca aceia să-mi dea acest drept, însă eu nu fac aceasta. Vine din egoism, ca și cum eu sunt cineva și nu țin cont de celălalt. Să existe această sensibilitate lăuntrică. Odată, când eram

la Sinai, am văzut doi copii de beduin, un băiat și o fetiță, rugându-se pe drum cu comboloiul[5]. Atunci eu m-am oprit și m-am retras încet, așteptând să-și termine sărmanii copilași rugăciunea și abia apoi să-mi continui drumul, pentru că nu exista altă trecere.

– Gheronda, de îndată ce încep să mă rog, îmi vin în minte obligațiile care mi-au rămas neîndeplinite la ascultare.

– Nici eu, când am obligații neîmplinite, nu mă pot liniști. De aceea, dacă vrei să nu ai răspândire în vremea rugăciunii, să-ți pui în rânduială repede obligațiile tale și numai după aceea să începi rugăciunea, spunând în mintea ta: „Spre deosebire de sufletul meu, toate se află în bună rânduială. Ia să mă îngrijesc să-l pun în rânduială și pe el".

– Gheronda, mă gândesc că, dacă aș fi avut vreo greutate în viață, aceasta m-ar fi ajutat să sporesc în rugăciune.

– Ce vorbești? Trebuie să fie război, ca să-L cauți pe Hristos? O stare duhovnicească exterioară bună este cea mai bună condiție pentru o stare duhovnicească lăuntrică bună. Rugăciunea cere ca cel ce se roagă să fie nerăspândit în cele exterioare și aranjat în cele lăuntrice. Nerăspândirea ajută mult în viața duhovnicească.

---

[5] Obiect constituit din mărgele (chihlimbar, sticlă, metal etc.) înșirate pe ață sau prinse pe un lănțișor subțire, care sunt legate la capete printr-un nod. Aceste mărgele sunt mișcate încet cu degetele de la un capăt la altul, ca o îndeletnicire plăcută în vreme de plictiseală.

– Gheronda, de ce moțăiesc atunci când mă rog?

– Nu trăiești intens. Ai slăbit nevoința, iar acum mergi împinsă din spate. Dacă ești neliniștită din cauza unei probleme care te preocupă, mai poți să dormi? Vezi, unul din recunoștință față de binefăcătorul său poate să nu doarmă o noapte întreagă, ca să facă rugăciune pentru el. După aceea trebuie să cugete: „Bine, pentru omul care mi-a făcut bine am privegheat, dar pentru Dumnezeu, Care S-a răstignit pentru mine, nu pot să priveghez ca să-I fac pe plac?".

– Gheronda, se poate ca toropeala să provină din slăbiciune trupească?

– Da, uneori toropeala vine și din istovire, din hipotensiune sau din hipotermie etc. Să afle fiecare pricina și să procedeze ca atare.

– Gheronda, cum se poate să-l ia somnul pe cineva, deși se roagă cu durere pentru o problemă?

– Dacă, într-adevăr, există durere pentru acea problemă, atunci nu-l prinde somnul pe om. Este nevoie însă să se silească puțin pe sine. Dacă atunci când se roagă este în chilie, să arunce puțină apă pe față, ca să plece somnul.

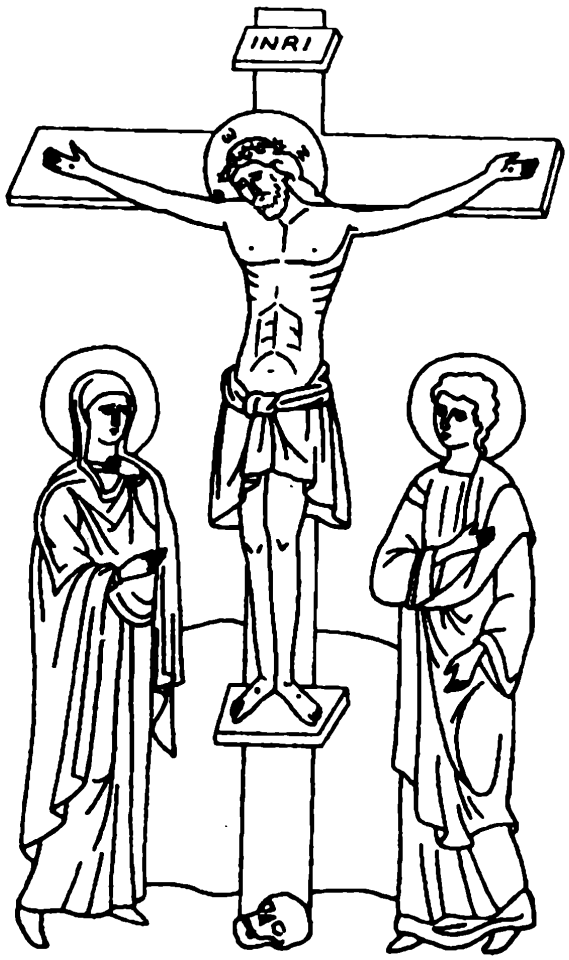
– Mă cuprinde moțăiala la privegheri. Ce să fac?

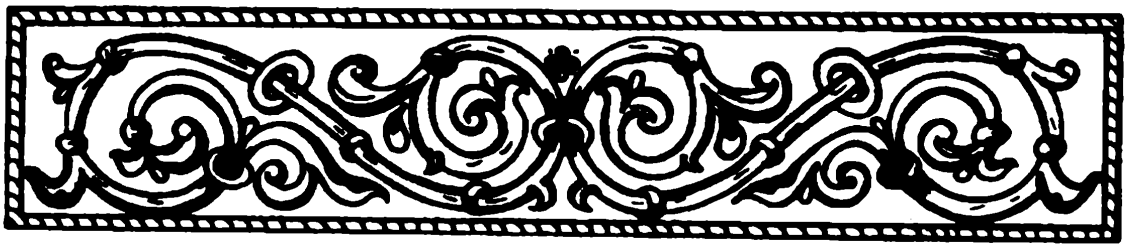
– S-o zdrobești. În biserică omul moțăie pentru că se liniștește sufletește și obosește trupește. Dar când te străduiești să nu te ia somnul, atunci acesta cedează și pleacă. Desigur, după vreo două-trei ceasuri iarăși moțăi, însă somnul acesta este greu și-l alungi cu mai multă greutate. Dar cu stăruință este alungat și el.

Dacă pleacă primul și al doilea tren al moțăielii, s-a terminat, somnul a plecat.

– Gheronda, se poate ca la o priveghere să mă străduiesc și două ceasuri ca să alung somnul.

– De ce nu-l trimiți la spitale, la psihiatrii? Să spui: „Dumnezeul meu, dăruiește somn tuturor celor care nu pot dormi, fie pentru că suferă, fie pentru că au nervii încordați". Să faci din somn o tabletă și s-o trimiți, prin rugăciune, tuturor celor care nu pot dormi și se chinuiesc, sărmanii, iar tu zi și noapte să-L slăvești pe Dumnezeu.





CAPITOLUL 2

Diavolul îl războiește pe cel care se roagă

Să nu începem discuție cu diavolul

– Gheronda, deși simt nevoia să vorbesc cu Dumnezeu, totuși nu pot să mă rog.

– Dacă simți nevoia să vorbești cu Dumnezeu, nu înțeleg de ce nu poți să te rogi. Poate să fie și de la cel viclean. Ispititorul pune totdeauna piedici, pentru ca omul să nu se poată ruga.

– Gheronda, în vremea rugăciunii mă preocupă grija pentru diferite treburi.

– Să spui: „La asta mă voi gândi mai târziu...” și să continui să te rogi.

– Mai mult mă mâhnesc, Gheronda, pentru că de cele mai multe ori mă gândesc la lucruri lipsite de importanță.

– Tocmai de aceea să le lași pentru mai târziu, deoarece, dacă vei întrerupe rugăciunea și te vei îndeletnici cu ele, ispititorul le va lăsa deoparte pe cele lipsite de importanță și-ți va aduce în minte probleme esențiale, ca să încetezi cu desăvârșire rugăciunea. Trebuie să ne punem pe noi înșine la punct. Pentru că știi ce face tangalachi? Mirenilor le aduce gânduri murdare și astfel își dau seama îndată. Oamenilor duhovnicești însă le aduce diferite neghiobii și nu-și dau seama. Acest lucru este mai primejdios, pentru că ei cred că merg bine, deoarece nu au gânduri murdare, și astfel nici nu se smeresc, iar mintea lor umblă încolo și-ncoace și inima le rămâne piatră.

– Gheronda, uneori în vremea rugăciunii îmi vine o idee; aflu rezolvarea unei probleme care după aceea se dovedește a fi greșită.

– Diavolul este viclean. Știe că, dacă în vremea rugăciunii îți va aduce un gând necurat, îl vei alunga cât colo. De aceea îți aduce soluții la vreo problemă de-a ta, ca tu să spui: „De vreme ce mi-a venit în vremea rugăciunii, înseamnă că este insuflare de sus". Dacă diavolul ți-ar vrea binele, ți-ar aduce în minte rezolvarea în altă vreme, și nu în timpul rugăciunii. Intră însă „intermediar" și te invită la discuție. De aceea să nu-i dai nici o importanță. Să spui: „Îți mulțumesc pentru interesul pe care mi-l arăți, însă nu am nevoie de el". Vezi, merge cu vicleșug să-l înșele cu gânduri duhovnicești pe omul duhovnicesc, încât *„rugăciunea lui,* așa cum spune David, *să se facă întru păcat"*[6].

---

[6] *Psalmul* 108, 7.

– Gheronda, în vremea rugăciunii îmi vin în minte gânduri și imagini urâte.

– Aceasta este lucrarea diavolului ca să te zăpăcească. Mai ales când ești obosită trupește și nu ai prea dormit, tangalachi află un moment când te afli între somn și veghe și-ți prezintă imagini urâte, ca să-ți spună după aceea că sunt ale tale și să te arunce în deznădejde. Să nu le dai importanță. Să spui *„Doamne miluiește”* și să te gândești la Hristos, la Maica Domnului, la Îngeri, ca să te aduni în rugăciune. Astfel vei face diversiune diavolului.

Diavolul îl împiedică pe om de la rugăciune

– Gheronda, unde greșesc de îmi apare o piedică atunci când am de gând să priveghez la chilie?

– Dacă îngăduie Dumnezeu piedica, înseamnă că va ieși ceva mai bun.

– Dar și atunci când asta se întâmplă mereu?

– Atunci înseamnă că există mândrie.

– Gheronda, nu-mi dau seama dacă există mândrie.

– Poți să-ți dai seama și din felul cum aranjezi lucrurile. Dacă le dai întâietate treburilor și după aceea rugăciunii, dai drepturi ispititorului să-ți aducă piedici. Iar dacă cineva dă mai multă importanță treburilor decât celor duhovnicești, oare asta nu este mândrie? Este și mândrie și lipsă de evlavie.

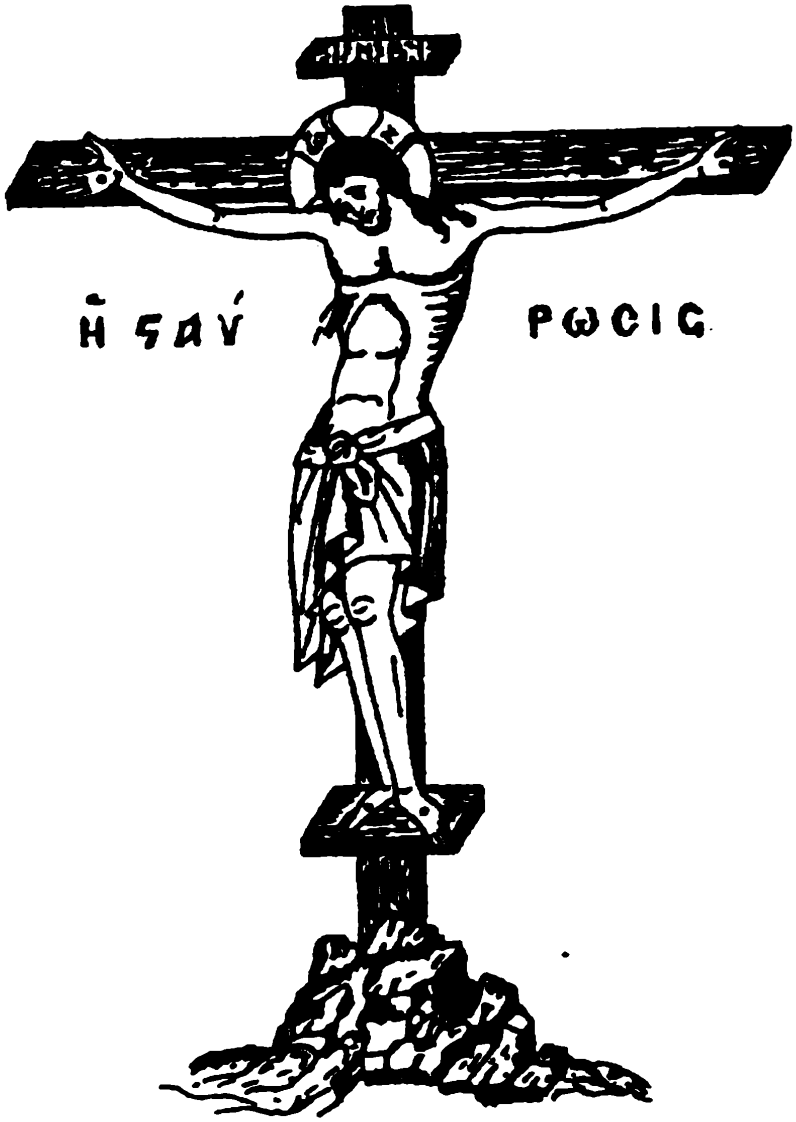
– Gheronda, ce face ispititorul ca să împiedice pe cineva care se roagă?

– Ce face? Află o mie și unu de chipuri. De îndată ce omul începe rugăciunea, poate să-i aducă visare sau poate să-i răspândească mintea cu imaginații, cu zgomote etc. Să vezi ce s-a întâmplat când eram la Mănăstirea Stomiu[7]. Într-o noapte am mers să mă rog în biserică. Poarta mănăstirii era închisă, iar la ușa bisericii am tras zăvorul. Spre miezul nopții tangalachi a început să lovească necontenit în zăvor și nu se mai oprea, ca să mă facă să merg să văd cine este. Am intrat în Sfântul Altar, ca să nu aud, și acolo, în spatele Sfintei Mese, lângă Cel răstignit, am rămas până dimineață.

Crucea lui Hristos are mare putere. Când eram frate începător, tangalachi mă războia mult. Noaptea, când eram în chilie, îmi bătea continuu la ușă și spunea: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri”*. Deschideam ușa și, cu toate că nu vedeam pe nimeni, mă cuprindea frica. După aceea nu mai aveam stare; îmi era cu neputință să mai stau în chilie. Sufeream, plângeam, mă rugam, dar nimic. Ieșeam afară. Într-o seară după Pavecerniță, mă vede afară un proestos al mănăstirii și mă întreabă: „Fiule, de ce nu mergi la chiliuța ta? Vezi pe vreun părinte umblând pe afară? Părinții se roagă în chiliile lor”. Eu am început să plâng și i-am spus ce mi se întâmplă. Atunci mi-a adus o o bucățică de ceară în care era o părticică din Sfânta Cruce și mi-a spus: „Fiule, mergi acum liniștit la chilia ta”. Am intrat în chilie și, de îndată ce am închis ușa, am auzit pe cineva spunând cu voce tare: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților...”*. Când am zis *„Amin”*, ușa s-a deschis și a intrat un polițist îmbrăcat în toată

[7] Între anii 1958-1962.

ținuta sa. Galoanele le purta oblic pe mânecă, așa cum purtau mai demult polițiștii. A început să strige la mine: „Ei, ticălosule, tu, care nici călugăr nu ești, pentru ce ai acel lemn?”. Apoi a început să râdă cu râsul său cel „dulce”. Striga, dar nu se putea apropia, pentru că aveam Cinstitul Lemn. Am strigat și eu „Doamne Iisuse Hristoase” și „polițistul” s-a făcut fum.



CAPITOLUL 3

Pentru ca să se încălzească inima în rugăciune

Sfintele icoane ajută la rugăciune

– Gheronda, cum voi putea afla mângâiere atunci când sunt mâhnită?

– Să scapi la rugăciune. Și numai capul să ți-l alipești de o icoană și vei afla mângâiere. Fă-ți chilia ca o bisericuță cu icoane care te odihnesc și vei vedea că vei afla în ea multă mângâiere.

– Gheronda, uneori în vremea rugăciunii sărut icoanele. Este bine?

– Da, este bine. Potrivit rânduielii, icoanele trebuie să le sărutăm astfel: să se reverse inima noastră de dragoste pentru Hristos, pentru Maica Domnului și pentru Sfinți, și să cădem, să ne închinăm la sfintele lor icoane.

Într-un an[8], la 26 martie, când prăznuim Soborul Sfântului Arhanghel Gavriil, mă rugam în picioare înaintea icoanelor lui Hristos și a Maicii Domnului.

[8] În anul 1984.

Pentru o clipă I-am văzut pe Hristos și pe Maica Domnului că Se mișcă ca și cum ar fi fost vii. „Hristoase al meu, binecuvintează-mă! Maica Domnului, binecuvintează-mă!". Și în clipa când am căzut să mă închin, o puternică mireasmă mi-a umplut chilia. Era o mireasmă de te înnebunea. Covorașul pe care-l aveam întins pe jos, deși era plin de pământ, răspândea bună mireasmă și el. Am rămas în genunchi și sărutam covorașul. Ce mireasmă!

– Gheronda, atunci când mă rog, mă ajută să-mi aduc în minte chipul lui Hristos?

– Ascultă, când te rogi în fața unei icoane, atunci te ajută icoana, pentru că de la icoană te duci cu mintea la persoana pictată[9]. Însă atunci când te rogi cu mintea și ești aplecată și cu ochii închiși, nu trebuie să aduci chipuri în mintea ta cu ajutorul imaginației, pentru că tangalachi poate exploata asta și să ți le prezinte ca vedenii, ca să te înșele și să-ți facă rău.

Rugăciunea trebuie să se facă cu mintea curată, fără gânduri și fără reprezentări, chiar dacă acestea sunt chipuri ale lui Hristos sau reprezentări din Sfânta Scriptură, pentru că aceasta este primejdios, mai ales pentru cei care au multă imaginație și mândrie. Numai când vin gânduri murdare și de hulă putem să ne aducem în minte reprezentări din Sfânta Scriptură. Dar cea mai bună „reprezentare" este conștiința păcătoșeniei și a nerecunoștinței noastre.

---

[9] Vezi Sfântul Vasilie cel Mare, arhiepiscopul Cezareii Capadociei, *Despre Sfântul Duh,* cap. 18, PG 32 149C. *„Cinstirea adusă icoanei trece la prototip".* Referirea Sinodului al VII-lea Ecumenic la textul acesta îi conferă o deosebită însemnătate legăturii icoanei cu prototipul.

Șiragul de metanii: mitralieră împotriva diavolului

– Gheronda, ce însemnătate are șiragul de metanii?

– Șiragul de metanii este o moștenire, o binecuvântare, pe care ne-au lăsat-o Sfinții noștri Părinți. Chiar și numai pentru faptul că este moștenire de la Sfinții Părinți, îi dă o mare valoare. Vezi, unuia i-a lăsat bunicul său moștenire un lucru neînsemnat, pe care îl păstrează ca pe un talisman. Cu cât mai mult șiragul de metanii, pe care ni l-au lăsat moștenire Sfinții Părinți!

Mai demult, când nu existau ceasuri, monahii măsurau vremea de rugăciune cu șiragul de metanii, dar nodurile șiragului erau simple. Odată un pustnic, care făcea multă nevoință, multe metanii etc., a fost necăjit de diavolul, care îi desfăcea nodurile de la șiragul lui de metanii. A făcut, sărmanul, metanii într-una, până ce a căzut frânt, deoarece nu putea să le numere, de vreme ce diavolul îi desfăcea mereu nodurile. Atunci i s-a arătat Îngerul Domnului și l-a învățat cum să împletească nodurile, astfel încât fiecare nod să închipuiască nouă cruci. După aceea diavolul, care se cutremură de Cruce, nu a mai putut să le desfacă. Astfel, fiecare nod al șiragului de metanii are nouă cruci, care simbolizează cele nouă cete îngerești.

– Gheronda, ce înseamnă treizeci și trei, cincizeci, o sută și trei sute de noduri pe care le au șiragurile de metanii?

– Numai numărul treizeci și trei este simbolic. El simbolizează cei treizeci și trei de ani pe care i-a trăit Hristos pe pământ. Celelalte numere ne ajută numai să numărăm metaniile pe care le facem sau de câte ori rostim rugăciunea.

Există mașini care au o sfoară cu un mâner la capăt și, atunci când vrei s-o pornești, tragi de câteva ori sfoara cu putere, până ce i se dezgheață uleiurile. La fel este

șiragul de metanii. Este sfoara cu care tragem o dată, de două, de trei, de zece ori până ce se dezgheață uleiurile duhovnicești și pornește mașina duhovnicească a rugăciunii neîncetate. Iar după aceasta inima lucrează singură rugăciunea. Dar și atunci când inima a pornit în lucrarea rugăciunii, nu trebuie să lăsăm șiragul de metanii, pentru ca să nu fie și alții îndemnați să-l lase, când încă nu a pornit inima lor să lucreze rugăciunea.

– Gheronda, atunci când țin șiragul de metanii în mână și rostesc Rugăciunea mecanic, nu cumva există primejdia de a plăcea oamenilor?

– Dacă rostești Rugăciunea la exterior, pentru a plăcea oamenilor, chiar dacă ai face bătături la mâini, la nimic nu-ți va folosi. Îți va aduce numai oboseală și simțământul fals că, chipurile, te îndeletnicești cu Rugăciunea minții.

– Gheronda, eu nu m-am obișnuit să țin șiragul de metanii în mână.

– Să ții șiragul de metanii în mână ca să nu uiți rugăciunea, care trebuie să lucreze lăuntric, în inimă. Atunci când ieși din chilie, să nu uiți că vrăjmașul este gata de atac. De aceea, să fii ca un brav ostaș care, ieșind din adăpost, are totdeauna în mână mitraliera. Șiragul de metanii are mare putere. El este arma monahului, iar nodurile sunt gloanțele care „tum-tum-tum" îi seceră pe demoni.

Studiul duhovnicesc înainte de rugăciune

– Gheronda, inima mea nu tresaltă pentru rugăciune și când văd că trece vremea și nu fac nimic, am o strângere de inimă și mă cuprinde mâhnirea.

– Citești ceva înainte de a începe rugăciunea?

– De obicei nu, Gheronda.

– De ce? Nu am spus că trebuie mai întâi să citești, ca să ți se îndulcească inima? Tu nu mănânci duhovnicește și de aceea nu te îndulcești. Puțină citire din Sfânta Scriptură, din Everghetinos[10] sau din Pateric înainte de rugăciune, chiar și numai două-trei rânduri, încălzește și îndulcește inima, și astfel vine pofta pentru cele duhovnicești. Grijile sunt alungate și mintea se transpune în spațiul dumnezeiesc. Patericul te face să te simți în Tebaida[11] și în Nitria[12], lângă Sfinții Părinți. De asemenea, Limonariul, Istoria iubitoare de Dumnezeu, Lavsaiconul, Monahismul Egiptului se citesc ușor, dar în același timp sunt și o hrană tare.

– Gheronda, acord mai mult timp citirii cărților patristice decât rugăciunii.

– Să citești mai puțin, să-ți supraveghezi mai mult sinele și să faci mai multă rugăciune. Pentru că altfel, numai cu citirea, rămâi fără rod, nelucrând și fără să ceri ajutorul dumnezeiesc, adică Harul lui Dumnezeu. Studiul cărților patristice ajută atunci când el premerge rugăciunii. De aceea să citești numai atât cât este nevoie, pentru a ți se zdrobi inima și a te îndemna spre rugăciune.

---

[10] *Everghetinos* – culegere de învățături și povestiri ale diferiților Sfinți Părinți, care a fost alcătuită prin secolul al XI-lea de către monahul Pavel, întemeietorul, ctitorul și egumenul Sfintei Mănăstiri a Maicii Domnului, numită *„Făcătoarea de bine”* , din Constantinopol, de la care colecția a primit denumirea de *„Everghetinos”*.

[11] Egiptul de Sus a avut capitala la Teba. Pustiul din jurul acestei regiuni se numea Tebaida. Aici s-a dezvoltat ascetismul din primele vremuri creștine.

[12] Valea Egiptului dinspre pustia Libiei, cu multe lacuri de sare și salpetru. A fost unul din cele mai mari centre ale primelor veacuri ale monahismului.

– Gheronda, cum să ajung s-o iubesc pe Maica Domnului?

– Să citești în fiecare zi Canoanele ei (Theotokarion)[13]. Ele te vor ajuta foarte mult s-o iubești pe Maica Domnului. Să vezi după aceea ce va face Maica Domnului! Îți va da multă mângâiere.

– Gheronda, Maica Stareță mi-a spus că am trebuință de trezire. Ce îmi poate aprinde din nou râvna?

– Să citești în fiecare zi un canon din Theotokarion și vei vedea că vei dobândi noblețe. Fă aceasta ca un canon. Dacă nu poți să citești un canon întreg, să citești primul tropar de la fiecare cântare și podobiile care se află la sfârșitul canonului.

– Gheronda, ca să mă ajut în rugăciune, pot să-mi rânduiesc o perioadă de timp în care să mă rog și să nu mă opresc până ce nu trece acel timp?

– În această perioadă poți rosti Rugăciunea lui Iisus, dar să faci între timp și un Paraclis sau să citești Theotokarionul.

– Gheronda, când să citesc Theotokarionul, seara sau dimineața?

– Este mai bine să-l citești dimineața, astfel încât ceea ce ai citit să-ți stăruie în minte toată ziua. Și când ești la ascultare poți să întrerupi puțin lucrul și să citești un canon din Theotokarion.

Theotokarionul ajută foarte mult. Încălzește inima, mișcă sufletește. Îmi aduc aminte de Ieromonahul

---

[13] Culegere de șaizeci și două de canoane către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, pe care le-a adunat Sfântul Nicodim Aghioritul din manuscrisele aflate în mănăstirile din Sfântul Munte și pe care le-a editat în 1796.

Chiril[14], egumenul Mănăstirii Cutlumuș. Acesta, atunci când citea Theotokarionul, nu se putea opri din suspine și lacrimi. Chiar și o singură noimă din Theotokarion îți poate schimba sufletul.

Psalmodia îndulcește și liniștește sufletul

– Gheronda, deși am înțeles cât de mult ajută rugăciunea *„Doamne Iisuse"*, totuși nu o pot rosti neîncetat.

– Când îți vine greu să rostești Rugăciunea, să psalmodiezi încet. Și psalmodia este rugăciune. Psalmodia aduce în inimă o liniștire, o îndulcește și o încălzește cu duhovnicești le ei calorii. Astfel se creează cele mai bune condiții pentru rostirea cu râvnă a rugăciunii. Pentru mine, butoanele pe care apăs ca să meargă viața duhovnicească sunt: studiu puțin, însă care să te trezească, rugăciunea *„Doamne Iisuse"*, metaniile, psalmodia.

– Gheronda, când fac lucru de mână nu mă rog, deși am liniște.

– Străduiește-te cât poți ca în paralel cu lucru de mână pe care-l faci, să ai ca rucodelie și Rugăciunea și psalmodia liniștită. Acum, pentru o perioadă, într-o treime din timpul în care faci lucru de mână, să rostești Rugăciunea, iar în celelalte două treimi cât lucrezi, să cânți diferite tropare care te mișcă sufletește. Cu rugăciunea și psalmodia liniștită păstrezi dumnezeiescul Har înlăuntrul tău.

---

[14] Vezi *Părinți Aghioriți,* Editura Evanghelismos, București 2004, p. 125.

– Gheronda, când sunt mâhnită, mă port cu asprime cu surorile. Dar pentru purtarea mea urâtă mă cuprinde o mâhnire și mai mare.

– Psalmodia liniștită te va ajuta mult. Să psalmodiezi mereu încet atât în chilia ta, cât și la ascultare. Psalmodia liniștește sufletul. Chiar și pe animalele sălbatice le liniștește, cu cât mai mult pe om. Vezi, leul, lupul, atunci când aud o psalmodie, stau liniștiți ca mielușeii și ascultă. Nu spun că tu ești sălbatică, ci că tangalachi exploatează mâhnirea ta și te face să te porți urât. De aceea, dacă psalmodiezi încet, vei simți o dulceață în inimă și le vei vedea pe surori cu alți ochi, cu dragoste.

– Gheronda, când mă înăbușă gândurile nu pot nici să citesc, nici să mă rog.

– Nu poți nici să cânți ceva încet? În aceste cazuri, atunci când psalmodiază cineva, seamănă cu țăranul pe arșiță care are de secerat un ogor înăbușit de spini, cu spicele culcate la pământ. Începe, bietul țăran, să cânte în timp ce seceră. Și uite așa, cu cântarea uită și de el și de căldură și sfârșește seceratul cu bucurie. Se folosește și din roadele puținei recolte, și simte apoi și odihnă.

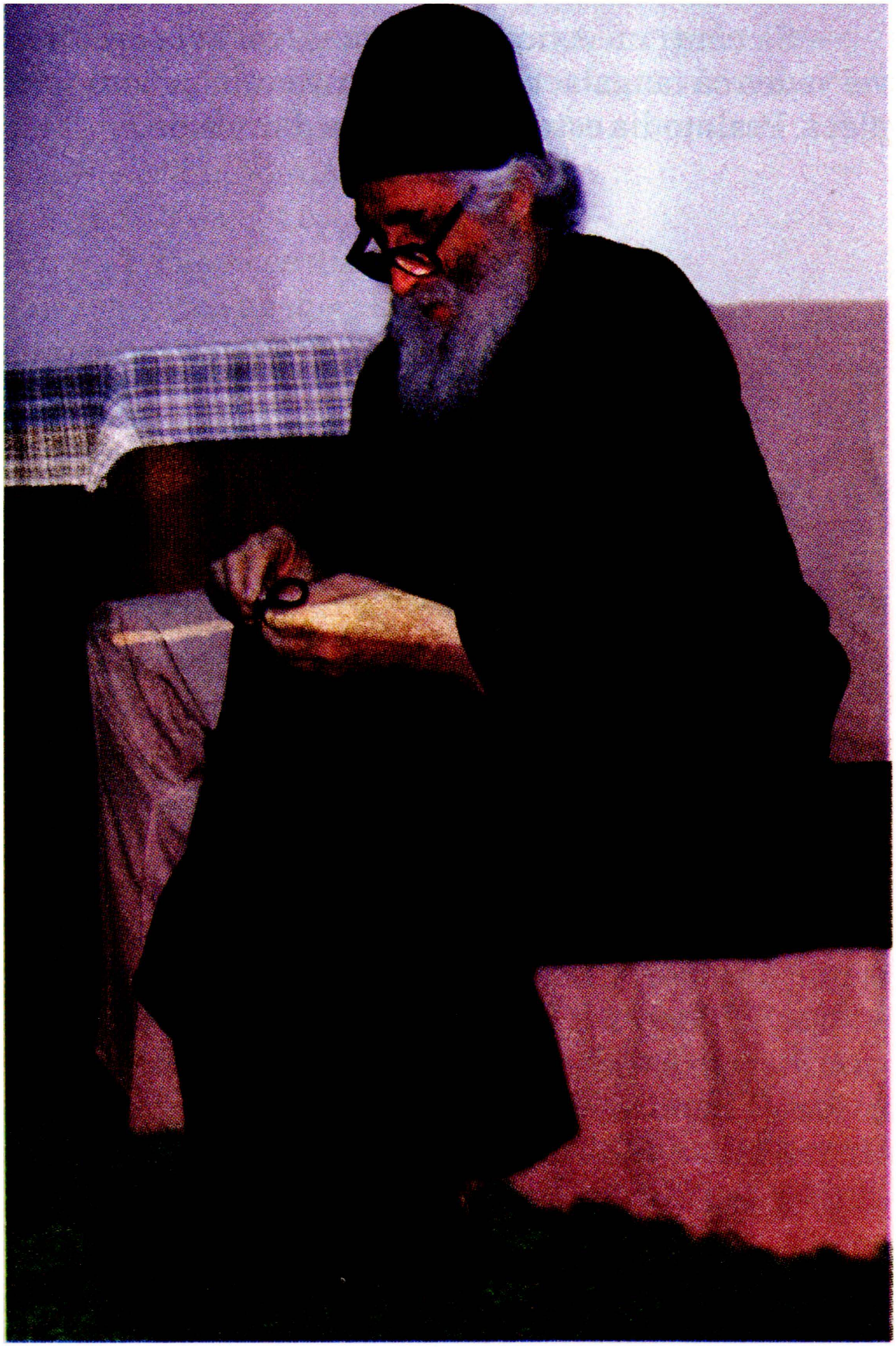
– Gheronda, uneori simt înlăuntrul meu o greutate. Este de la ispititor?

– Știi ce să faci? Când simți înlăuntrul tău această greutate, să nu-i dai nici o importanță, ci să spui: *„Amărâtu-s-a iadul, că s-a amărât”*[15] și să psalmodiezi încet. Sfântul Ioan Scărarul spune că psalmodia este pentru monah arma care alungă mâhnirea[16]. Și eu, tu-

---

[15] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt catehetic la Sfintele Paști*, PG 59, 723.

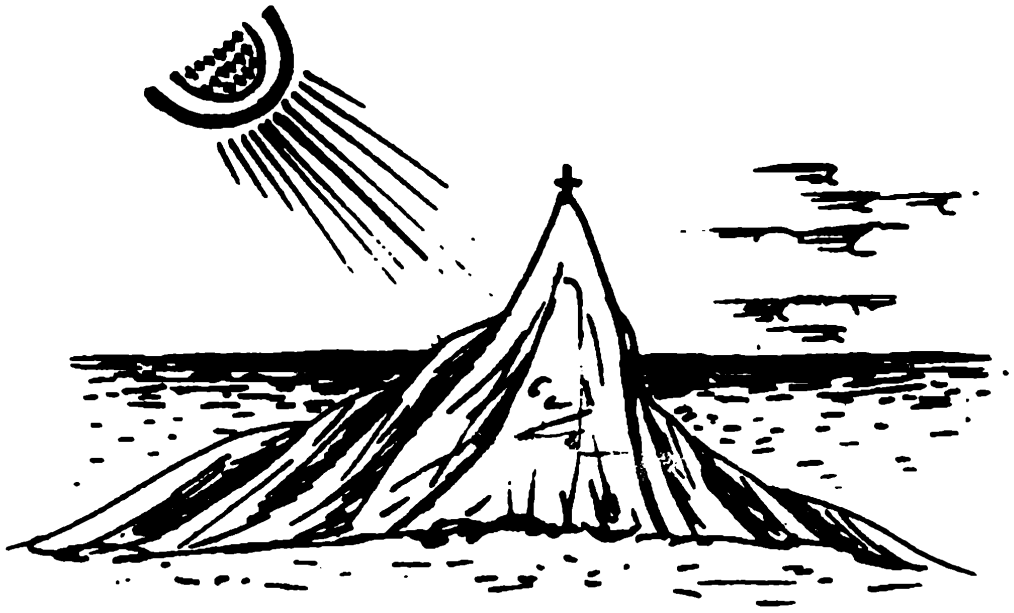
[16] Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul 13, par. 8 și 10, p. 210-211.



turor celor care trec prin încercări și sunt mâhniți, le spun să cânte diferite tropare.

– Gheronda, uneori îmi vine cu insistență un gând urât. Cum să-l alung?

– Să cânți un Axion (*„Cuvine-se cu adevărat”*) și vei vedea că tangalachi își va strânge calabalâcul și va pleca. Psalmodia este disprețuirea diavolului.



CAPITOLUL 4

„Veniți să ne închinăm...”

Metaniile ajută mai mult decât toate celelalte nevoințe duhovnicești

– Gheronda, vă doare trupul?

– Nu, pentru că fac... gimnastică duhovnicească.

– Adică?

– Metanii, binecuvântato! Vezi, mirenii au gimnastica suedeză, iar monahii metaniile. Mirenii, prin gimnastică, își fac trupurile sănătoase, iar monahii, prin metanii, își fac și sufletele și trupurile și mai sănătoase. Sărmanii mireni nu știu cât ajută metaniile, nu numai la sănătatea sufletului, ci și la cea a trupului. Fac bine la încheieturi, înlătură fragilitatea, fac să dispară burțile nefirești, împrăștie liniște și dau noblețe. Odată cu acestea, metaniile dau omului posibilitatea să urce la înălțimile duhovnicești ale virtuților, dar și pe înălțimile munților cu multă ușurință, fără să gâfâie.

Metaniile sunt absolut necesare și pentru cel tânăr, și pentru cel în vârstă; și pentru cel care are război

trupesc, și pentru cel ușurat de acest război. Cel care are o constituție fizică puternică trebuie să facă mai multe metanii decât unul bolnăvicios, așa cum și o mașină puternică lucrează mai mult. Metaniile îi ajută mai ales pe tineri ca să-și supună trupul. De aceea totdeauna le spun tinerilor: „Să faceți cât de multe metanii puteți, atât pentru voi înșivă, cât și pentru cei bolnavi sau bătrâni, care nu mai pot face".

Metaniile înseamnă rugăciune, dar în același timp sunt și asceză și ajută mai mult decât toate celelalte nevoințe duhovnicești. În afară de faptul că ne pornesc motorul nostru duhovnicesc pentru rugăciune, ele aduc și multe alte bunătăți. Prima dintre ele este că ne închinăm lui Dumnezeu și-I cerem cu smerenie mila Sa. A doua bunătate este că, prin metanii, se smerește trupul sălbatic și se face liniștit și nepătimaș. Iar a treia este că metaniile ne dăruiesc și sănătatea trupească, aducându-i astfel omului îndoita sănătate.

Prin metanii cerem iertare de la Dumnezeu și ne manifestăm recunoștința noastră

– Gheronda, pentru că îmi vine greu să fac metanii, nici nu mi-s dragi.

– Când faci metanii, să te gândești că te afli înaintea lui Dumnezeu și că te închini Lui, și astfel le vei iubi.

Metaniile pentru noi înșine sau pentru semenii noștri sunt cea mai importantă rucodelie dintre toate rucodeliile. Și este o rucodelie care nu se sfârșește niciodată, numai să aibă cineva mărinimie să lucreze

în pocăință. Tocmai de aceea se numesc metanii[17]; ne smerim și cerem iertare de la Dumnezeu, așa cum facem și atunci când îi greșim cuiva: îi facem metanie și îi spunem „iartă-mă". Mult ajută, atunci când începem să facem metanii, să spunem cu smerenie: „Greșit-am, Doamne, iartă-mă!".

– Gheronda, am aflat tămăduire de patimile trupești și sufletești. Cum să-mi manifest recunoștința față de Dumnezeu?

– Ai această recunoștință? Dacă o ai cu adevărat, deja s-a manifestat. Cel mai important este să ai recunoștință înlăuntrul tău. De aici încolo o poți manifesta prin asceză, metanii etc. Iată, acolo, la Coliba mea, se adună câteodată pisici străine, pe care le hrănesc. Iar seara, când ies afară să iau însemnările din cutie, sărmanele, nu știu cum să-și manifeste recunoștința. Vin și se alintă la picioarele mele, aleargă înaintea mea, se cațără în chiparos, coboară, fac tumbe, vin iarăși la picioarele mele. Una face într-un fel, cealaltă în alt fel. Oare am eu trebuință de aceste manifestări? Nu, dar este ceva care nesilit țâșnește brusc dinăuntrul lor, deși sunt animale. Vreau să spun că, pentru om, lucrul cel mai important este să aibă înlăuntrul său recunoștință. După aceea o manifestă în orice chip dorește.

Când cineva se mișcă în spațiul recunoștinței, face metaniile din mărinimie, din întraripare, din dragoste pentru Hristos. Atunci nu simte osteneală, așa cum nu obosesc copilașii de nebuna răbufnire a inimii lor, când țopăie de îndată ce-l văd pe tatăl lor.

– Gheronda, când spun *„Doamne Iisuse"* cu șiragul de metanii pentru cineva, trebuie s-o fac însoțită de semnul crucii și de închinăciune?

---

[17] În limba greaca *metania* (μετανοία) înseamnă *pocăință*.

– Depinde ce vrei să oferi. Ceea ce are mai multă osteneală, are și mai multă valoare.

– Gheronda, când spunem *„Doamne Iisuse"* cu închinăciune, trebuie ca mâna să se atingă de pământ?

– Nu. Atunci când spunem *„Doamne Iisuse"* cu închinăciune, ducem mâna până la genunchi, după care ne ridicăm drept. Altceva sunt închinăciunile, pe care le facem când ne închinăm la icoane sau la *„Ceea ce ești mai cinstită..."* etc. Atunci este bine ca, cine poate, să atingă pământul cu mâna.

– Gheronda, când mă rog cu șiragul de metanii și fac semnul crucii cu închinăciuni, nu mă pot aduna.

– Eu mai mult mă adun atunci când fac *„Doamne Iisuse"* cu semnul crucii și cu închinăciune. Până într-atât uit de mine, încât atunci când termin rugăciunea cu șiragul de metanii, mă doare mâna.

– Gheronda, cum trebuie să fac metaniile?

– Este bine ca metaniile să le faci întregi. Adică după fiecare metanie să te ridici în picioare. În felul acesta îi aduci lui Dumnezeu o plecăciune mai mare și este și mai odihnitor pentru trup. De asemenea, când pui mâinile pe pământ, să nu le pui cu palmele deschise, pentru că astfel se pot vătăma tendoanele, ci să le strângi pumni și să le sprijini cu partea exterioară. Iar ca să nu faci bătături la mâini, să faci metaniile pe un covoraș moale.

„Nevoitorul unelteşte chipuri (de nevoință)"

– Gheronda, văd că odată cu trecerea anilor mi se împuținează puterile și nu mai pot face multe metanii.

– Este firesc ca, odată cu înaintarea în vârstă, puterile trupești să se micșoreze încet-încet. Continuă-ți nevoința cu mărinimie și, când nu vei mai putea face metanii, să le înlocuiești cu închinăciuni sau cu *„Doamne Iisuse"*. Nu trebuie să faci toate metaniile odată. Fă la început un șirag de o sută de *„Doamne Iisuse"* și apoi fă cinci metanii. Modul acesta de a le alterna este odihnitor, dar și folositor. Dacă vei spune cuiva să facă cincizeci de metanii, îți va răspunde: „Aa, cum să fac atât de multe metanii?". Însă dacă le faci puțin câte puțin, este mult mai ușor.

– Gheronda, zilele acestea m-au durut tare oasele și mijlocul.

– Dacă vei face câteva metanii, te vor ajuta.

– Și atunci când mă doare ceva, Gheronda?

– Singură vei afla ce te ajută, încercând câte puțin. Eu, atunci când am probleme cu mijlocul, nu rânduiesc câte metanii să fac, ci fac până ce se aprinde... lumina roșie. Atunci mă opresc, dar peste puțin timp mă apuc din nou de metanii, până se aprinde iarăși lumina roșie. Îmi aduc aminte că Părintele Tihon[18], când îmbătrânise și nu se mai putea ridica atunci când se pleca să facă metanii, lega o funie groasă de tavan și se trăgea cu ea ca să se ridice. În felul acesta a continuat să facă metanii și să se închine lui Dumnezeu cu evlavie aproape până în ultimele zile ale vieții sale. *"Nevoitorul,* spune Sfântul Isaac, *unelteşte chipuri (de nevoință)"*[19].

---

[18] Vezi *Părinți Aghioriți,* Editura Evanghelismos, București 2004, p. 21.

[19] Cf. Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice,* Cuvântul 29, p. 156.